



Health Talk



Mùa thu 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Kết nối

Tải ứng dụng di động UnitedHealthcare xuống. Ứng dụng này được thiết kế dành cho những người thường xuyên phải di chuyển. Tìm ứng dụng trên App Store hay Google Play, hoặc quét tìm tại đây.



Chúng tôi chăm sóc quý vị

Chúng tôi mang đến cho nhà cung cấp công cụ để họ có thể chăm sóc tốt nhất cho các thành viên của chúng tôi. Những công cụ này được gọi là công cụ hướng dẫn thực hành lâm sàng. Chúng thông báo cho nhà cung cấp về cách kiểm soát các bệnh lý và tăng cường sức khỏe. Phần hướng dẫn đề cập tới cách chăm sóc nhiều loại bệnh lý và tình trạng sức khỏe, chẳng hạn như tiểu đường, huyết áp cao và trầm cảm. Ngoài ra, những hướng dẫn này còn cung cấp thông tin về cách giữ gìn sức khỏe nhờ chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục hợp lý và các loại vắc-xin được khuyến nghị.



Tìm hiểu thêm. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập uhcprovider.com/cpg.

Phòng chống bệnh cúm

Thời điểm để con của quý vị tiêm vắc-xin cúm hàng năm đã đến

Theo khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên cần tiêm vắc-xin cúm định kỳ hàng năm. Vắc-xin này được tiêm vào các tháng mùa thu hoặc mùa đông. Vào lần đầu tiên tiêm vắc-xin cúm, con của quý vị có thể cần tiêm 2 liều để được bảo vệ tốt nhất.

Nếu con của quý vị bị lỡ bất kỳ vắc-xin nào khác trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để tiêm bù. Hãy lên lịch hẹn tiêm với nhà cung cấp của quý vị ngay hôm nay.

Con của quý vị cũng nên tiêm vắc-xin COVID-19 nếu đủ điều kiện. Hãy trao đổi với nhà cung cấp của con quý vị về thời điểm trẻ nên tiêm vắc-xin COVID-19, vắc-xin cúm và bất kỳ vắc-xin nào khác.



Đây chính là mũi tiêm tốt nhất cho quý vị. Quý vị được tiêm miễn phí vắc-xin phòng cúm hoặc vắc-xin COVID-19. Quý vị có thể tiêm các vắc-xin này tại bất kỳ phòng khám hay hiệu thuốc nào chấp nhận chương trình của quý vị. Hãy truy cập vào trang myuhc.com/communityplan để tìm địa điểm gần quý vị.

Nụ cười rạng rỡ

UnitedHealthcare cung cấp các phúc lợi nha khoa tiêu chuẩn và nâng cao dành cho người lớn. Các phúc lợi này không dành cho những thành viên tham gia cả bảo hiểm Medicare.

Các phúc lợi nha khoa tiêu chuẩn

Các phúc lợi nha khoa tiêu chuẩn dành cho những thành viên hơn 21 tuổi không có tình trạng sức khỏe mãn tính. Các phúc lợi này bao gồm:

- Phúc lợi hàng năm tối đa \$250
- 2 lần kiểm tra đánh giá răng miệng/năm
- 1 bộ phim chụp tia X chân răng cả hàm trên hàm dưới/năm
- 2 lần vệ sinh răng miệng mỗi năm
- Hàn răng (không khẩn cấp)
- Nhổ răng đơn giản (không khẩn cấp)

Các phúc lợi nha khoa nâng cao

Các phúc lợi nha khoa nâng cao dành cho những thành viên hơn 21 tuổi có một tình trạng bệnh lý đủ điều kiện gồm tiểu đường, bệnh tim hoặc mang thai. Các phúc lợi này bao gồm:



- Phúc lợi hàng năm tối đa \$1.250
- 2 lần kiểm tra đánh giá răng miệng/năm
- 1 bộ phim chụp tia X chân răng cả hàm trên hàm dưới/năm
- 2 lần vệ sinh răng miệng mỗi năm
- Hàn răng (không khẩn cấp)
- Nhổ răng đơn giản (không khẩn cấp)
- Lấy cao răng và làm sạch sâu chân răng, chăm sóc quanh răng, phẫu thuật loại bỏ cao răng

Những thành viên đủ điều kiện hưởng phúc lợi nha khoa nâng cao cũng có thể tham gia chương trình quản lý hồ sơ nha khoa của chúng tôi. Một trong những người quản lý hồ sơ nhóm nha khoa của chúng tôi có thể gọi điện cho quý vị để nói về cách tham gia.



Điều trị chứng rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD)

Không có một phương thức nào phù hợp với tất cả mọi người

Trẻ mắc chứng rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) có thể gặp khó khăn trong việc tập trung sự chú ý ở trường hoặc kiểm soát hành vi của mình. Những trẻ này cũng có thể bị hiếu động quá mức. Nếu con của quý vị mắc ADHD, nhà cung cấp của con có thể đề xuất liệu pháp hành vi. Họ cũng có thể đề xuất cho con của quý vị uống thuốc.

Có nhiều loại thuốc điều trị ADHD. Quý vị có thể mất khá nhiều thời gian để tìm loại thuốc phù hợp nhất cho con của mình. Con của quý vị có thể cần thay đổi thuốc hoặc liều lượng một vài lần. Đó chính là lý do trẻ em uống thuốc điều trị ADHD cần thường xuyên đến thăm khám nhà cung cấp của mình để có biện pháp chăm sóc tiếp theo.

Giữ gìn sức khỏe

Lên lịch khám sức khỏe bù cho các đợt thăm khám và tiêm vắc-xin đã bị lỡ dành cho lứa tuổi thanh thiếu niên

Do đại dịch COVID-19, nhiều trẻ em bị lỡ các đợt thăm khám sức khỏe và tiêm vắc-xin. Nếu con quý vị bị lỡ đợt khám sức khỏe trước khi trở lại trường học trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để khám bù.

Thăm khám sức khỏe là điều cần thiết trong suốt thời thơ ấu — từ khi sinh ra đến độ tuổi thanh thiếu niên. Những lần thăm khám này có thể bao gồm:

- Khám tổng quát
- Vắc-xin
- Kiểm tra thị lực và thính lực
- Thảo luận về hoạt động thể chất và dinh dưỡng
- Khám sàng lọc phát triển về khả năng nói, dinh dưỡng và hoạt động thể chất
- Hỏi về sức khỏe và tiền sử sức khỏe của con quý vị
- Các xét nghiệm, chẳng hạn như xét nghiệm máu và nước tiểu

Trong lần thăm khám sức khỏe này, hãy hỏi nhà cung cấp của con quý vị xem con đã đến lịch tiêm các loại vắc-xin hay chưa. Việc tiêm vắc-xin đúng lịch giúp phòng bệnh cho con quý vị và cho cả những người khác. Nếu con quý vị bị lỡ bất kỳ vắc-xin nào trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để tiêm bù.



Kiểm tra sức khỏe. Hãy gọi cho nhà cung cấp của con quý vị để đặt lịch hẹn thăm khám sức khỏe. Để tìm một nhà cung cấp mới, hãy truy cập myuhc.com/communityplan. Hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 4 của bản tin này.





Góc nguồn lực

Dịch vụ thành viên: Tìm nhà cung cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Trang web của chúng tôi:

Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu. myuhc.com/communityplan

NurseLine: Nhận lời khuyên

về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Hỗ trợ thực phẩm khẩn cấp:

Quý vị cần trợ giúp tìm thực phẩm? Hãy liên hệ với Ngân hàng thực phẩm Hawaii để được trợ giúp.

hawaiifoodbank.org/help

Chi hội Hawaii của Hiệp hội

Alzheimer's: Tìm các bài viết về bệnh Alzheimer và các nguồn trợ giúp dành cho chăm sóc viên.

Ngoài ra còn có đường dây nóng hoạt động miễn phí 24/7.

1-800-272-3900

alz.org/hawaii

Quý vị cần có xe đưa đón tới các cuộc hẹn khám y tế không khẩn cấp? 48 giờ trước cuộc hẹn khám đã lên lịch, hãy gọi điện cho ModivCare

theo số **1-866-475-5746**. Quý vị cũng có thể gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí từ 7:45 sáng đến 4:30 chiều,

Thứ Hai đến Thứ Sáu để được trợ giúp lên lịch đặt chỗ (miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Món cháo làm từ 5 hộp nguyên liệu chế biến

Một công thức chế biến vô cùng đơn giản thỏa mãn mọi khẩu vị

Quý vị có thể chế biến một món cháo thơm ngon và hấp dẫn vào mùa thu này dễ dàng như đếm 1, 2, 3, 4, 5 vậy. Chỉ cần kết hợp và đun các nguyên liệu có sẵn trong nhà bếp này là quý vị sẽ có một bữa tối bổ dưỡng trên bàn ăn trong chưa đầy 20 phút. Công thức chế biến này phục vụ 6 người và chi phí chưa đến \$5.

Thành phần	Chi phí ước tính (Walmart)
1 hộp cà chua thái hạt lựu có trọng lượng khoảng 14,5 ounce	\$0,72
1 hộp ngô có trọng lượng khoảng 15 ounce	\$0,50
1 hộp cháo thịt đã chế biến sẵn có trọng lượng khoảng 19 ounce	\$1,42
1 hộp rau thập cẩm có trọng lượng khoảng 15 ounce	\$0,58
1 hộp đậu đen có trọng lượng khoảng 15 ounce, rửa sạch và để ráo nước	\$0,72

Hướng dẫn

1. Trộn đều tất cả các thành phần trong một chiếc nồi lớn
2. Đun nóng trên bếp ở nhiệt độ trung bình cho đến khi tất cả các thành phần đã ấm lên (khoảng 10–15 phút)

Mẹo nêm gia vị

Hãy cố gắng mua những loại rau đóng hộp không có muối hoặc có hàm lượng natri thấp. Quý vị có thể sáng tạo công thức chế biến này theo cách của riêng mình bằng cách nêm các gia vị (tùy theo khẩu vị) để tăng thêm hương vị. Tỏi, thì là và ớt bột sẽ làm cho món cháo trở nên đậm đà hơn. Cách nêm gia vị kiểu ý, đó là thêm muối và hạt tiêu, sẽ làm cho món ăn có hương vị thơm ngon và đậm đà hơn.

Nguồn công thức chế biến: WW



Truy cập trực tuyến. Để xem thêm các công thức chế biến món ăn bổ dưỡng vào mùa thu, hãy truy cập vào trang web healthtalkrecipes.myuhc.com. Quý vị cũng sẽ tìm thấy một video ngắn về những món ăn phù hợp nhất để mua trữ đông.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728**, TTY **711**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare
Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**)。

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono kake. (TTY **711**).

(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).